



Übung: Befreien Sie sich von seelischem Ballast!

Der Jahresausklang ist für viele die Zeit des Ausmistens, Neuordnens und des Einstimmens auf das, was kommt. Und das ist gut so! Denn so können wir bewusst und befreit ins neue Jahr starten.

Dieses „Ausmisten“ gilt aber auch für uns selbst. Die folgende Übung können Sie einige Wochen - zum Beispiel den Dezember über - machen, um sich von seelischem Ballast zu befreien.

PS: Natürlich können Sie die Übung auch unterm Jahr jederzeit machen, vielleicht wollen Sie so sogar zur festen Gewohnheit machen.

So viel Zeit sollten Sie sich nehmen:

- Am ersten Tag 30 Minuten.
- In den folgenden vier Wochen jeden zweiten bis dritten Tag ca. 10-15 Minuten.
- Am letzten Tag ungefähr 1 bis 1,5 Stunden.

Was Sie brauchen:

- 3 Blätter Papier, DIN A4
- Auf jedes Blatt kommt oben eine Frage:

Blatt 1: **Wer ist mir etwas schuldig geblieben?**

Blatt 2: **Wem bin ich etwas schuldig geblieben?**

Blatt 3: **Was bin ich mir selbst schuldig geblieben?**

Sollte mit der Zeit ein Blatt für die Bearbeitung nicht ausreichen, einfach weitere dazunehmen!

So geht's:

- Beginnen Sie, wenn möglich, am 1. Dezember. Wenn Sie zwei, drei Tage später einsteigen, ist das auch ok. Achten Sie darauf, dass Sie ungestört sind und stellen Sie den Küchenwecker auf eine halbe Stunde.

Schreiben Sie jetzt alles auf, was Ihnen zu den einzelnen Fragen in den Sinn kommt. Schreiben Sie **nur Stichworte** oder **halbe Sätze**.

- Schauen Sie sich jeden Tag für ein paar Minuten die Fragen an und lesen Sie, was Sie bislang dazu notiert haben, an. Wollen Sie etwas streichen? Wollen Sie etwas anders formulieren? Fällt Ihnen noch mehr ein? Arbeiten Sie alles ein, was Sie möchten!
Wenn Sie nicht täglich Zeit haben, dann schauen Sie sich Ihre Notizen jeden 2. oder 3. Tag an. Gut wäre es, wenigstens zweimal pro Woche an Ihren Bögen zu arbeiten
- Immer wenn Ihnen im Laufe des Tages etwas zu den Fragen einfällt, tragen Sie es entweder gleich in die Bögen ein oder machen sich eine Notiz, die Sie später nachtragen.

Und jetzt kommt das Wichtigste!

Nehmen Sie sich Ende Dezember eine bis anderthalb Stunden Zeit, in denen Sie völlig ungestört sind. Das Beste wäre ein Tag zwischen dem 28. und 30. Am 31. ist meist zuviel Trubel, um die Übung in Ruhe zu beenden.

- Lesen Sie jetzt noch einmal durch, was auf Ihren Bögen steht.
- Nehmen Sie ein, zwei neue Blätter Papier und schreiben Sie eine kurze Zusammenfassung über das, was Sie zu jeder Frage notiert haben.
- Wenn Sie fertig sind, lesen Sie Ihre Zusammenfassung noch einmal in Ruhe durch.
- Dann zerreißen Sie die Stichworte/Halbsätze, die Sie vier Wochen lang gesammelt haben und Ihre Zusammenfassung.
- Nehmen Sie jetzt ein feuerfestes Behältnis und verbrennen Sie die Papierschnitzel und kippen Sie die abgekühlte Asche in die Mülltonne. Achten

Sie darauf, dass auch wirklich jedes Stück Papier verkohlt ist und die Asche komplett Ihre Wohnung verlässt.

Sie zögern noch?

Haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihre Aufzeichnungen noch nicht vernichten möchten? Das ist völlig in Ordnung! Bereits das Aufschreiben hat eine befreiende Wirkung auf unser Denken.

Horchen Sie einfach nach innen! Wann wollen Sie sich die Blätter noch einmal anschauen? Am nächsten Tag? In 14 Tagen? Oder vielleicht doch erst in zwei Monaten, in drei - oder noch später?

Stecken Sie jetzt alles in eine schöne Hülle und verstauen Sie sie an einem Ort, wo Sie sie wiederfinden. Und notieren Sie sich in Ihrem Terminkalender, wann Sie das Ganze noch mal Revue passieren lassen wollen.

Zum entsprechenden Termin lesen Sie sich das Geschriebene wieder durch und prüfen, ob Sie jetzt soweit sind, es zu vernichten. Wenn ja - dann nur zu! Wenn nein, bekommen Ihre Aufzeichnungen ein neues Datum. Das machen Sie so lange, bis Sie bereit sind, sich davon zu trennen.

Prima, Sie haben es geschafft!

Ob Sie Ende Dezember Ihre Gedanken-Sammlung bereits vernichten oder ihnen ein Datum geben, an dem Sie sich noch einmal damit befassen - entspannen Sie sich, es ist jetzt alles erledigt. Laden Sie sich zur Belohnung ins Café oder ins Restaurant ein, treffen Sie sich mit einer guten Freundin, einem lieben Freund. Oder machen Sie es sich zuhause gemütlich. Sie haben ein großes Stück (seelische) Arbeit geleistet!

Und jetzt lassen Sie sich einfach davon überraschen, welche Wirkung diese Übung auf Sie haben wird. Und welche guten Veränderungen sie mit sich bringt.

Die Anregung zu dieser Übung habe ich dem Buch „Miese Stimmung“ von Arnold Retzer entnommen